

「長生きしたいなら、皮下脂肪に気をつけよ」

・・・メタボへの道のり・・・

現役ばりばりの頃は、がむしゃらにストレート一本やりで投げていたピッチャーが、次第にストレートが通用しなくなり、ついに引退に追い込まれるごとく、加齢とともに、日々のストレス？なども重なって、次第に体力の衰えを自覚してきた。

多分、多くの人が辿る道とはいえ、少なからず気が滅入るものだ。歴史上、噂に聞く統治者が、晩年にいたり、不老長寿の薬や方法を求めて、あらゆることを試みた心境が、その行為の良い悪いは別にしてわからぬでもない。今回のタイトルに採用した、スペイン語の次の諺がある。

「Si quieres llegar a viejo, guarda el aceite en el pellejo」(シイ キエレス ジェガール ア ビエッホ グアルダ エル アセイテ エン エル ペッジェッホ と発音し、直訳は君がじいさんになりたかったら、皮下脂肪をためよ) というのだが、これでは当方のことを言われているようで実も蓋も無いので、ストレートから変化球に少し変えてみた。

要するに、長寿には当然のことながら、医療技術や生活環境が絡むのだろうけれど、諺のとおり、皮下脂肪を貯めた結果の肥満と、少なからず関係ありそうだと、素人ながら考えられる。

「OECD (経済協力開発機構) 加盟諸国 30ヶ国において、15歳以上で肥満度が一定の値を越えている人間の割合は、アメリカが群を抜いて1位(30.6%)で、メキシコは堂々の2位(24.2%)、イギリス3位(23.0%)というデータがある。

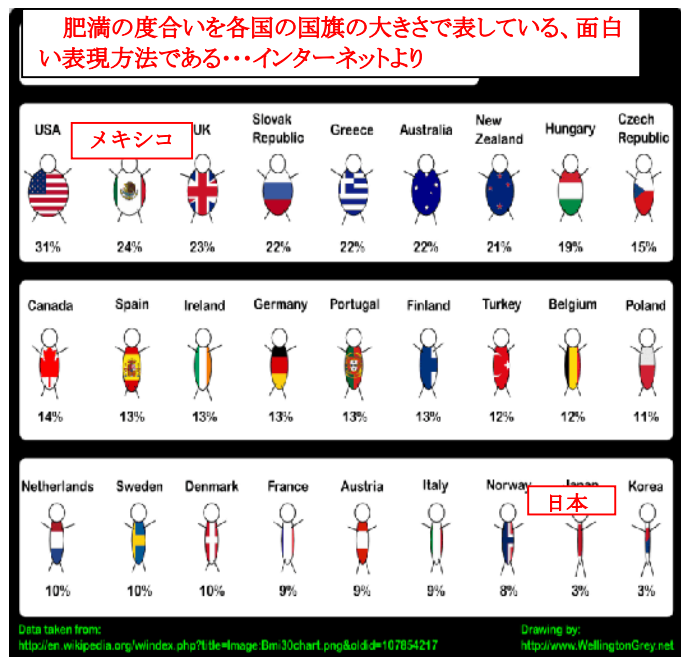
日本は韓国と同率の3.2%で、最下位となっている」(もともと、WHOのデータによる、世界の

肥満度ランキングでの1位は、ナウル共和国だというのが、これらの諸数値はどのように調べたのだろうか)

肥満の割合が高いことは、国の食生活の豊かさを象徴しているのか、あるいは逆に、メキシコの国民一人当たりの所得は、OECD諸国30か国中29位(2008年)と、国全体の経済規模に比較してあまり芳しくないで、生活の不満をやけ食いで解消していると想像はしたくないが、一般的に食欲は旺盛のことと、男女とも太っている人が多く目に付くのは確かである。

メキシコ人の普段好きな食べ物をスペイン語で示すと、**Tarta**(ケーキ)、**Azúcar**(砂糖)あるいは、**Aceite**(油)、**Carne**(肉)または**Crema**(クリーム)、**Orégano**(オレガノをはじめとした各種の香辛料)、**Sal**(塩)あるいは**Salsa**(各種のソース類)などである。まだたくさんあるのだが省略するとして、頭文字に注目してもらいたい。

なんとメキシコ人の大好きなタコス(Tacos)となっているのだ。われながらうまくこじつけたものであるわいと、



一人悦に入りながら考えていると、一方では、うむ！この好みの食べ物では、太るのも仕方がないとの回答が導きされそうだ。

OECDのデータから、日本人の肥満率が低いのは、上述の食料群と比較して、日本食の優位性が証明されたと結論付けたいが、日頃メキシコ料理を堪能している私には、その決定をするのにはばかれる。

彼らと並べば、少しはスマートに見えるボラッチョ・ボニート氏ではあるが、「肥満者は平均すれば、男女とも6〜7歳くらい寿命が縮まる」などの、最近の当地の新聞記事を見ると、自他ともに大食いといわれ、実感として上述のデータ日本の数字を底上げしている者の一人としての、私にとっては、肝を冷やしてくる。(胃袋を冷やしてくるという言い方の方が言い得て妙かも?)

いずれにしても、欲望のおののくまま食べ続けるか、あるいは年を考えてセーブするかは、本人の自覚次第だが、欺瞞に満ちた社会を呪って、不満たらたら述べながらやけ食いし、結果的に肥満になってしまい、「ままん、すまん」と、この年まで大きな病気にもならなかった、健康な体に育ててくれた母親に謝ってみても、洒落にもならない。

飽食の時代と呼ばれ、肥満の害が声高に叫ばれ始めた国もあれば、一方で国民の多くに十分な食料が行き渡らなくて、飢えに苦しむ国が相当数あるという現実を考えれば、すべての国が心豊かに食事できる世の中になりたいものだ。

このタイトルに述べたことの意を汲んで、楽しく食事し少しでも運動に心がけ、元気で過ごそうと考えながらも、舌の根も乾かないうちに、テキーラの杯をまたまたちよっぴり？重ねる、往生際の悪いボラッチョ・ボニート氏であった。

(2010年3月7日、近いうちに健康管理、チェックのため一時帰国するので、健康について考えました)



ティアングイス(赤テントの青空市場)でのチチャロン(豚の皮の揚げ物)売り場の賑わい



最近の新聞報道より

国民の約半分が理想体重より超過しており、5歳から11歳の児童の肥満率が高まっている